

## **Nachbehandlungskonzept Refixation des Labrum glenoidale Arthroskopische Bankart-Operation**

### **Allgemeines:**

Die Rehabilitation muss die Strukturveränderungen und Funktionsdefizite, die häufig präoperativ in variabler Ausprägung bestehen, berücksichtigen.

### **Ruhigstellung:**

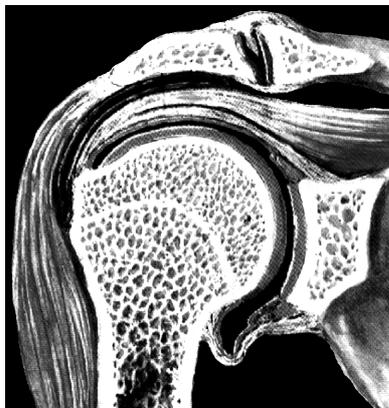
- 1. – 2. Woche:           Anlage eine Schulterorthese in der übungsfreien Zeit
- 2. – 3. Woche:           Orthese nur zur Nacht, danach absetzen

### **Bewegungsumfang:**

- 1. - 2. Tag:            Muskelpumpe mit Handtrainer  
                          aktive Bewegungsübungen Finger, Hand, Ellenbogen
  
- ab dem 3. Tag:        geführte Bewegungen der Schulter mit Anteversion und Abduktion bis 60°  
                          keine aktive Innenrotation, Außenrotation bis maximal 10°  
                          aktives Muskeltraining Hand und Ellenbogen
  
- ab der 4. Woche:     aktiv - assistierte Bewegungen mit Anteversion und Abduktion bis 90°  
                          Innenrotation bis max. 20°, Außenrotation bis max. 20°
  
- ab der 6. Woche:     Ende der Ruhigstellung, passive und aktive Bewegungen der Schulter frei  
                          Beübung der Außenrotation

### **Belastungsaufbau/Sport:**

- ab dem 3. Monat:    leichte bis mittelschwere körperliche Tätigkeiten (z.B. Laufen/Schwimmen),  
                          leichtes sportartspezifisches Techniktraining ohne starke Widerstände
  
- ab dem 6. Monat:    schwere körperliche Tätigkeit, Ball- und Kontaktsportarten, Wettkampfsport,  
                          schweres Heben und Tragen



Gute und baldige Genesung wünscht Ihnen ihr ORTHOmedic Schulterteam.